

High Protein mit dem Ninja Airfryer

Das Kochbuch für Anfänger mit 5-Zutaten-Rezepten
– einfach, knusprig & eiweißreich
Mit Fleisch, Fisch, vegetarischen und süßen
Rezepten





Inhaltsverzeichnis

Vorwort

So funktioniert dieses Kochbuch
Warum High Protein im Airfryer so gut funktioniert
Der Ninja Airfryer für Anfänger – die wichtigsten Grundlagen
5-Zutaten-Küche: einfach einkaufen, schnell kochen
Tipps zu Garzeiten, Temperaturen und Knusperfaktor
Die besten proteinreichen Grundzutaten für jeden Tag

Kapitel 1 – 16 Schnelle High-Protein-Frühstücke 9-16



Kapitel 2 – 35 Fleischgerichte: herzhaft, sättigend, eiweißreich 18-33



Kapitel 3 – Fisch & Meeresfrüchte 35-47



Kapitel 4 – Vegetarische High-Protein-Rezepte 48-53



Kapitel 5 – Low-Carb & leichte Hauptgerichte 54-59

Kapitel 6 – 12 Snacks, Meal Prep & kleine Sattmacher 60-66

Kapitel 7 – 10 Süße High-Protein-Rezepte 67-72



Kapitel 8 – 18 Dips, Basics & Beilagen 73-82

Bonus: 14-Tage-High-Protein-Plan für Anfänger



So funktioniert dieses Kochbuch

Dieses Kochbuch ist für alle gemacht, die sich eiweißreich, unkompliziert und lecker ernähren möchten, ohne lange in der Küche zu stehen. Alle Rezepte sind auf den Ninja Airfryer abgestimmt und bewusst einfach gehalten. Du brauchst keine Kochausbildung, keine besondere Vorbereitung und keine ausgefallenen Zutaten.

Der Fokus liegt auf 5-Zutaten-Rezepten, die schnell gelingen und im Alltag wirklich umsetzbar sind. Gewürze, Salz, Pfeffer und etwas Öl werden dabei als Grundausstattung betrachtet und nicht immer extra mitgezählt. So bleibt jedes Rezept übersichtlich, praktisch und einkaufsfreundlich.

Jedes Rezept ist so aufgebaut, dass du auf einen Blick erkennst:

welche Zutaten du brauchst,

wie lange die Zubereitung dauert,

bei welcher Temperatur gegart wird,

und wie du am Ende ein besonders gutes Ergebnis bekommst.

Dieses Buch soll dir zeigen, dass High-Protein-Küche nicht kompliziert sein muss. Wenige Zutaten, kurze Wege, viel Geschmack – genau darum geht es hier.

Warum High Protein im Airfryer so gut funktioniert

Eine eiweißreiche Ernährung passt perfekt zum Airfryer. Viele proteinreiche Lebensmittel wie Hähnchen, Fisch, Eier, Tofu, Halloumi oder Hackfleisch profitieren davon, dass sie im Airfryer außen schön bräunen und innen saftig bleiben.

Der große Vorteil: Der Airfryer arbeitet mit heißer Luft und braucht deutlich weniger Fett als Pfanne oder Fritteuse. Dadurch werden Gerichte oft leichter, aber trotzdem knusprig und aromatisch.

Gerade bei High-Protein-Rezepten ist das ideal, denn so steht der natürliche Geschmack der Hauptzutaten im Vordergrund.

Dazu kommt der Zeitfaktor: Eiweißreiche Gerichte lassen sich im Airfryer oft besonders schnell zubereiten. Während der Garzeit musst du meist kaum etwas tun. Das spart Aufwand und macht es leichter, auch an stressigen Tagen auf eine gute, sättigende Mahlzeit zurückzugreifen.

High Protein im Airfryer bedeutet also:

wenig Aufwand, viel Geschmack, gute Sättigung und alltagstaugliche Ergebnisse.

Der Ninja Airfryer für Anfänger – die wichtigsten Grundlagen

Wenn du neu mit dem Ninja Airfryer startest, brauchst du keine Sorge zu haben: Die Bedienung ist einfacher, als viele denken. Im Grunde ersetzt der Airfryer bei vielen Rezepten Pfanne, Ofen oder Kontaktgrill und bringt Speisen schnell und gleichmäßig auf den Punkt.

Wichtig ist vor allem, den Korb nicht zu voll zu machen. Heiße Luft kann nur dann gut zirkulieren, wenn zwischen den Zutaten etwas Platz bleibt. Wer zu viel auf einmal einfüllt, riskiert, dass das Ergebnis eher weich als knusprig wird.

Ein paar Grundregeln helfen dir von Anfang an:

Vorheizen lohnt sich oft, besonders bei Fleisch, Fisch und allem, was knusprig werden soll.

Nicht überladen: Lieber in zwei kleinen Durchgängen garen als in einem zu vollen Korb.

Einmal wenden oder schütteln verbessert die Bräunung.

Etwas Öl genügt: Oft reicht schon eine kleine Menge für Farbe und Röstaromen.

Garzeiten können leicht variieren, je nach Dicke, Menge und Modell.

Mit etwas Übung bekommst du schnell ein Gefühl dafür, wie dein Airfryer arbeitet. Genau dafür ist dieses Buch da: Es führt dich Schritt für Schritt zu einfachen, sicheren und leckeren Ergebnissen.

5-Zutaten-Küche: einfach einkaufen, schnell kochen

Kochen muss nicht kompliziert sein. Gerade im Alltag sind Rezepte am besten, die mit wenigen Zutaten auskommen und trotzdem satt und zufrieden machen. Die 5-Zutaten-Küche setzt genau hier an.

Weniger Zutaten bedeuten:

weniger Einkaufsstress,
weniger Vorbereitung,
weniger Chaos in der Küche,
und oft auch weniger Kosten.

Statt lange Zutatenlisten abzuarbeiten, konzentrieren sich die Rezepte in diesem Buch auf das Wesentliche: eine gute Proteinquelle, passende Begleiter und klare Aromen. So entstehen Gerichte, die unkompliziert sind und trotzdem nicht langweilig schmecken. Ein weiterer Vorteil: Du kannst leichter variieren. Wenn du einmal verstanden hast, wie ein einfaches Grundrezept funktioniert, kannst du Zutaten nach Geschmack austauschen. Aus Hähnchen wird Pute, aus Skyr wird Quark, aus Brokkoli werden Zucchini. So bleibt die Küche flexibel, ohne kompliziert zu werden.

Die 5-Zutaten-Küche ist deshalb ideal für Anfänger, Berufstätige, Familien und alle, die sich unkompliziert besser ernähren möchten.

Tipps zu Garzeiten, Temperaturen und Knusperfaktor

Der Airfryer arbeitet schnell und effizient. Genau deshalb machen oft schon wenige Minuten einen Unterschied. Für ein gutes Ergebnis kommt es vor allem auf drei Dinge an: die richtige Temperatur, die passende Garzeit und genug Luftzirkulation.

Hohe Temperaturen sorgen meist für mehr Bräunung und Röstaromen. Niedrigere Temperaturen helfen, empfindliche Zutaten schonender zu garen. Dickere Stücke brauchen etwas länger, kleine oder flache Zutaten garen schneller.

Für besonders gute Ergebnisse helfen diese einfachen Tipps:

Kleine Stücke garen schneller als große.

Je trockener die Oberfläche, desto besser wird die Kruste.

Ein Hauch Öl kann die Bräunung verbessern.

Wenden, drehen oder schütteln sorgt für gleichmäßige Knusprigkeit.

Nach der Garzeit kurz ruhen lassen kann bei Fleisch und Fisch sinnvoll sein.

Wenn etwas zu blass bleibt, hilft oft eine leicht höhere Temperatur in den letzten Minuten. Wird etwas zu dunkel, war entweder die Temperatur zu hoch oder die Stücke waren zu klein. Mit ein wenig Erfahrung findest du schnell deine persönlichen Idealwerte. Der wichtigste Tipp: Nutze die Angaben im Rezept als Orientierung, aber beobachte die Zutaten immer auch mit gesundem Küchenverstand. Jeder Airfryer arbeitet ein wenig anders.

Die besten proteinreichen Grundzutaten für jeden Tag

Eine eiweißreiche Küche wird besonders einfach, wenn du einige gute Grundzutaten regelmäßig zu Hause hast. So kannst du spontan kochen, ohne lange planen zu müssen.

Besonders praktisch sind:

Tierische Proteinquellen

Hähnchenbrust

Putenfilet

mageres Hackfleisch

Lachs, Kabeljau oder Thunfisch

Eier

körniger Frischkäse

Skyr

Magerquark

geriebener Käse oder Mozzarella in kleinen Mengen

Vegetarische Proteinquellen

Tofu

Halloumi

Feta

Kichererbsen

Linsen

Edamame

Gemüse, das gut in den Airfryer passt

Brokkoli

Zucchini

Paprika

Blumenkohl

Champignons

grüne Bohnen

Aubergine

Aromen und Extras

Joghurt

Senf

Tomatenmark

Zitronensaft

Knoblauch

Sojasauce

Kräuter und Gewürze

Wenn du aus jeder dieser Gruppen ein paar Basics im Haus hast, kannst du viele Rezepte aus diesem Buch spontan umsetzen. Genau das macht High-Protein-Küche im Alltag so hilfreich: Sie ist nicht nur sättigend, sondern auch planbar, einfach und flexibel.

So nutzt du dieses Buch mit allen Ninja Airfryer-Modellen

Dieses Buch wurde so aufgebaut, dass die Rezepte nicht nur mit einem einzigen Gerät funktionieren, sondern sich grundsätzlich mit allen gängigen Ninja Airfryer-Modellen umsetzen lassen. Denn auch wenn sich Form, Größe, Programme und Leistung je nach Modell etwas unterscheiden, bleibt das Grundprinzip immer gleich: Heiße Luft gart die Zutaten schnell, gleichmäßig und mit wenig zusätzlichem Fett.

Egal, ob du einen Ninja Airfryer mit Einzelkorb, Doppelschublade, Grillfunktion oder größerem Multikocher-System verwendest – die Rezepte in diesem Buch sind bewusst einfach gehalten und lassen sich leicht an dein Gerät anpassen.

Kleine Unterschiede sind ganz normal

Nicht jeder Ninja Airfryer arbeitet exakt gleich. Manche Modelle heizen etwas stärker, andere garen etwas schneller oder haben mehr Platz im Korb. Deshalb können sich Garzeiten und Bräunung leicht unterscheiden.

Das ist kein Problem. Nutze die Angaben im Buch immer als Orientierung, aber prüfe gerade bei den ersten Rezepten kurz zwischendurch den Garzustand. Nach wenigen Anwendungen bekommst du schnell ein Gefühl dafür, wie dein eigenes Gerät arbeitet.

Darauf solltest du achten

1. Korbgröße und Füllmenge

Wenn dein Gerät kleiner ist, gare lieber in zwei Durchgängen statt den Korb zu voll zu machen. Nur so kann die heiße Luft gut zirkulieren und die Zutaten werden schön knusprig.

2. Garzeit leicht anpassen

Ist dein Modell besonders leistungsstark, kann ein Rezept 1 bis 3 Minuten früher fertig sein. Braucht dein Gerät etwas länger, verlängere die Zeit einfach schrittweise.

3. Temperatur als Richtwert sehen

Die im Buch genannten Temperaturen passen für die meisten Ninja Airfryer sehr gut. Falls dein Modell stärker bräunt, reduziere die Temperatur bei Bedarf um etwa 10 °C.

4. Bei Dual-Zone-Geräten flexibel bleiben

Wenn du einen Ninja Airfryer mit zwei Fächern nutzt, kannst du Hauptgericht und Beilage oft gleichzeitig zubereiten. Achte nur darauf, dass beide Zutaten ähnliche Garzeiten brauchen oder starte eine Seite etwas früher.

5. Programme sinnvoll nutzen

Auch wenn Modelle unterschiedliche Programme haben, brauchst du für dieses Buch meist nur die klassischen Airfryer-Funktionen wie Air Fry, Roast oder ähnliche Heißluft-Einstellungen. Spezialprogramme sind nicht zwingend nötig.

Dieses Buch ist bewusst alltagstauglich aufgebaut

Die Rezepte sind so geschrieben, dass sie:
mit verschiedenen Ninja-Modellen funktionieren,
leicht anpassbar sind,
ohne komplizierte Technik gelingen,
und auch für Anfänger einfach umzusetzen sind.

Wichtiger als das exakte Modell ist deshalb vor allem, dass du dein Gerät ein wenig kennenlernst. Schon nach kurzer Zeit weißt du, ob dein Airfryer eher schneller bräunt, mehr Platz braucht oder bei manchen Rezepten etwas weniger Temperatur benötigt.

Die einfache Küchenregel für alle Modelle

Lieber kurz kontrollieren, bei Bedarf anpassen und das eigene Gerät kennenlernen, statt sich starr an jede Minute zu klammern.

So wird dieses Buch zu einem praktischen Begleiter – ganz gleich, welchen Ninja Airfryer du zu Hause nutzt.

KAPITEL 1 – SCHNELLE HIGH- PROTEIN-FRÜHSTÜCKE



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 4 Eier
- 1 rote Paprika
- 80 g Hüttenkäse
- 40 g geriebener Käse light
- 1 Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

Paprika und Frühlingszwiebel fein schneiden. Eier mit Hüttenkäse verrühren und den geriebenen Käse unterheben. Gemüse untermischen und die Masse in 4 Muffinförmchen füllen. Im Airfryer bei 160 °C ca. 10–12 Minuten backen, bis die Muffins gestockt und goldgelb sind.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: ca. 204 kcal, Eiweiß: ca. 18 g

Kohlenhydrate: ca. 4 g

Fett: ca. 13 g



ZUTATEN (1 PORTION)

- 3 Eier
- 2 EL Milch
- 60 g Schinkenwürfel
- 1 kleine Tomate
- 30 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Eier mit Milch verquirlen. Tomate klein würfeln und mit Schinken und Käse in eine kleine ofenfeste Form geben. Die Eiermasse darübergießen und im Airfryer bei 160 °C ca. 8–10 Minuten stocken lassen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: ca. 355 kcal

Eiweiß: ca. 31 g

Kohlenhydrate: ca. 4 g

Fett: ca. 23 g



3. Skyr-Brötchen mit Körnern

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 200 g Skyr
- 2 Eier
- 120 g zarte Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Körnermix

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem festen Teig verrühren. Zwei Brötchen formen, mit Körnermix bestreuen und in den Airfryer legen. Bei 170 °C ca. 12–15 Minuten backen, bis die Brötchen außen fest und leicht gebräunt sind.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: ca. 277 kcal, Eiweiß: ca. 19 g

Kohlenhydrate: ca. 28 g, Fett: ca. 9 g



4. Protein-Toast mit Ei und Schinken

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 Scheiben Protein-Toast
- 2 Eier
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Scheiben Käse light
- 1 TL Butter

ZUBEREITUNG

Toast leicht mit Butter bestreichen. Mit Schinken und Käse belegen und in der Mitte leicht eindrücken. Je ein Ei daraufgeben und im Airfryer bei 170 °C ca. 6–8 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: ca. 218 kcal

Eiweiß: ca. 18 g

Kohlenhydrate: ca. 10 g

Fett: ca. 11 g